

CON EL AMOR NO BASTA. CÓMO SUPERAR MALENTENDIDOS, RESOLVER CONFLICTOS Y ENFRENTARSE A LOS PROBLEMAS DE LA PAREJA

Autores: Oscar Orlando García Cruz; Camila Valeria Montalvo Jiménez



Una buena noche, después de leer y leer, Caribdis encontró un libro con un título curioso “*Con el amor no basta. Cómo superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de la pareja*”, de inmediato llamo su atención, ya en algunas ocasiones había escuchado a sus benefactores hablar de forma entusiasta sobre algo que llamaban amor, por ello, se emocionó, ¡por fin entenderé el entusiasmo que provoca este tema! -pensó-. Antes de iniciar la lectura, escalo la alacena para tomar una rebanada de pan de caja, ya con ella asida a la cola, volvió a subir por los estantes hasta llegar al libro, y empezó a leer toda la noche.

¿Quién es Aaron Beck?

Caribdis se preguntó ¿Quién es A. Beck? Así, con curiosidad decidió investigar su biografía.

A. Beck nació en 1921 y falleció en el 2021, su contribución en la Psicología es la terapia cognitiva. Como psiquiatra y psicólogo, fue profesor y catedrático de psiquiatría de la Universidad de Pensilvania, y es conocido por

desarrollar la terapia cognitiva diseñada para el tratamiento de la depresión, la cual se acabó aplicando a otros trastornos psicológicos, asimismo, fungió como presidente del Instituto Beck en la terapia cognitiva y de investigación.

Caribdis en base a la biografía de Beck, reflexionó que en ocasiones los contextos determinan el desarrollo y creaciones de una persona.

De tal manera, investigó la relación de la terapia cognitiva con el ámbito personal de Beck, por ejemplo, el hecho de tener dos hermanos mayores fallecidos ocasionó que su madre experimentará depresión por años, por otra parte, él padecía fobias como a la sangre, a la asfixia y a los túneles. Cuando publicó su primer libro en 1967, "Depression: Causes and Treatment", Beck estaba levemente en depresión y reflexionó en la escritura como una especie de auto terapia.

Caribdis concluyó que cuando una persona también propone teorías puede hacerlo con base a su situación personal.

Por otro lado, A. Beck trabajó directamente con pacientes depresivos y encontró que los individuos ante las situaciones que vivían presentaban pensamientos negativos que surgían de sus imaginaciones, naturalmente los denominó pensamientos automáticos o negativos, que son ideas fuera de nuestra realidad, suposiciones que no son coherentes a nuestra realidad, creando una distorsión en nuestra forma de ver, pensar y sentir alguna situación que se vive.

Con el amor no basta. Cómo superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de la pareja

Caribdis inicia la lectura del libro y descubre que Beck plantea como introducción en su obra su vida profesional al estudio de los problemas del pensamiento en las personas que presentaban ansiedad y depresión, así como los trastornos de pánico. Durante décadas atendió muchos matrimonios y algunas parejas que convivían en relación de noviazgo. En muchos casos atendidos estas relaciones de pareja originaban los síntomas de ansiedad y depresión. Al prestar atención a dichos problemas de pareja encontró que tenían distorsiones cognitivas e impactaban en su relación como tensión y enojo, y las parejas tendían a fijarse en lo negativo, descuidando los aspectos positivos.

Por otro lado, Beck trabajó directamente con pacientes depresivos e identificó que los individuos ante las situaciones que vivían presentaban pensamientos negativos que surgían de sus imaginaciones a los cuales denominó pensamientos automáticos o negativos, integrados por ideas o suposiciones formadas, fuera de su realidad, por lo que no eran coherentes con ella creando una distorsión en la forma de ver, pensar y sentir ante alguna situación vivida.

Beck al identificar las distorsiones cognitivas a nivel personal y en las relaciones de pareja, detectó que en el matrimonio sucedían situaciones como expectativas ilusorias, co-

municación inadecuada e interpretaciones prejuiciosas.

Caribdis empieza a sentir mayor curiosidad y empieza a leer cómo se desglosa el libro. Como primer punto se abordan los valores fundamentales del matrimonio con la finalidad de favorecer una buena relación en pareja sentimental o de matrimonio como son cooperación, compromiso, lealtad, fidelidad, confianza e hipótesis de buena voluntad y beneficio de la duda.

Después, se describen los problemas o dificultades que se pueden presentar en la relación de pareja como calidad del tiempo en común, división del trabajo, crianza de los hijos, relación sexual, problemas con parientes políticos, problemas de presupuesto.

Luego prosigue con el poder del pensamiento negativo en la relación de pareja que aborda las distorsiones cognitivas que es la manera en que la pareja elabora juicios y toma decisiones y cómo se interpreta o malinterpreta las acciones del otro, posteriormente se aborda el tema de la terapia cognitiva de pareja que son las estrategias desde el enfoque cognitivo planteado por el autor.

Finalmente, con el fin de ayudar a los lectores a determinar sus problemas matrimoniales se incluyen cuestionarios con la finalidad de conocer su perfil cognitivo, así como usar y concretar los problemas específicos de pareja y tener un diagnóstico matrimonial.

En relación a "Con el amor no basta", Caribdis, la tlacuachita ignorante, comienza a enfrentar la cruda realidad de que el amor, aun-

que importante, no es suficiente para resolver todos los problemas. Al principio, Caribdis creía que amar con todo el corazón bastaría para hacer que las cosas funcionaran, pero pronto se da cuenta de que las relaciones son mucho más complejas de lo que había imaginado. La inocencia de su juventud la hace idealizar el amor, pensando que, si dos personas se aman, todo lo demás caerá en su lugar.

Un día, sentada a la orilla de un río, mientras el sol se pone ante sus ojos, Caribdis murmura para sí misma:

"Siempre creí que, si se ama lo suficiente, la relación de pareja puede funcionar de maravilla. Que todo lo malo se puede alejar, solo con la fuerza del amor... pero... ¿y si no es así? ¿Qué pasa cuando el amor solo no basta?"

La duda comienza a instalarse en su corazón. Ella sabe que algo ha cambiado, pero no sabe cómo ponerle nombre. El amor no es la respuesta a todas las preguntas, ni la solución a todas las tensiones que surgen cuando se trata de dos personas que intentan compartir sus vidas. La realidad es que las relaciones requieren mucho más que la emoción del enamoramiento. Requieren comprensión, respeto, esfuerzo y una constante disposición al compromiso.

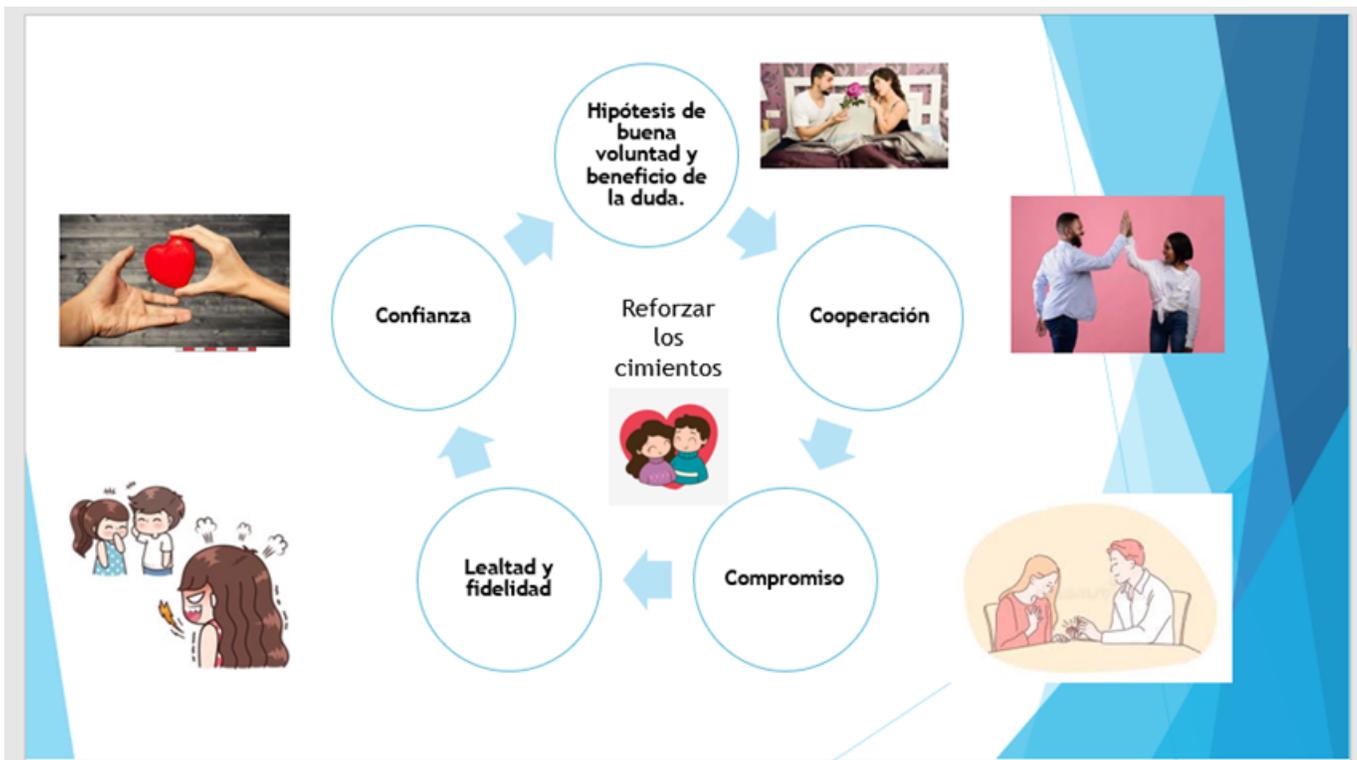
Caribdis se encuentra pensando "¿Por qué las cosas no funcionan, a pesar del amor que se siente?", se pregunta mientras observa las estrellas que empiezan a brillar en el cielo. En ese momento, llega a una conclusión, aunque

aún vacilante e inicia nuevamente a leer los valores fundamentales del matrimonio.

Valores fundamentales del matrimonio

Beck describe que el amor solo no es suficiente para proporcionar lazos que unen a una relación, los elementos como la cooperación, compromiso, lealtad, fidelidad, confianza e hipótesis de buena voluntad y beneficio de la duda ayudan a reforzar los cimientos en pareja con la finalidad de una consolidación estable y duradera (Ver Figura 1).

Figura 1. Valores fundamentales del matrimonio



Elaboración propia.

Cooperación

Implica complacer al cónyuge y el solucionar los problemas. Implica identificarse con el otro, de manera que los placeres de uno son compartidos con el otro, y las penas de uno son sentidas por el otro. En una relación madura los intereses y las metas pueden diferir, pero, pueden negociarse y dejar de lado su interés especial propio.

Compromiso

Se refiere a la seguridad de permanecer en el matrimonio cualesquiera que sean las dificultades. Implica unión y dedicación al bienestar y a la felicidad mutua.

Lealtad

Consiste en la dedicación a los intereses del cónyuge e incluso en primer lugar. Implica apoyar y defender al cónyuge en momentos de adversidad como aliado.

Fidelidad

Lealtad y fidelidad sexual, es decir, mantener exclusividad hacia tu cónyuge.

Confianza

Implica la firme convicción de que la pareja tiene presente sus intereses, por lo que no lastimaría de manera intencional a su cónyuge y estaría disponible cuando lo necesitara.

Hipótesis de buena voluntad y beneficio de la duda

Aunque ambos miembros de la pareja muestran buenas intenciones en desear ser atentos y amables, las comunicaciones equivocadas y la estructura errónea puede hacer que dichas intenciones queden descartadas y que el cónyuge infiera en que el otro tiene motivos ocultos. Por ejemplo, una esposa que se siente ofendida puede pensar que, aunque las acciones de su marido fueron erróneas y la lastimaron, ella cree que su esposo no tenía la intención de hacerle daño, sino que actuó de esa forma sin querer lastimarla. En otras palabras, aunque su comportamiento fue negativo, ella supone que sus intenciones eran buenas.

"No es suficiente solo con querer. Querer no te da las respuestas a las preguntas complicadas de la vida. Querer no te da el valor para afrontar los silencios incómodos, ni el coraje para enfrentar las dificultades."

Estas palabras resuenan en su mente.

Caribdis comienza a entender que el amor no puede llenar todos los vacíos. El amor necesita estar acompañado de acciones, de decisiones que permitan que la relación se mantenga sana y equilibrada.

"El amor es solo el principio, no el final", reflexiona, "y lo más importante no es el amor en sí, sino cómo se cuida y se nutre en la relación de pareja. Con honestidad, compartir las inquietudes, temores, incomodidades el amor se apaga como una llama sin oxígeno."

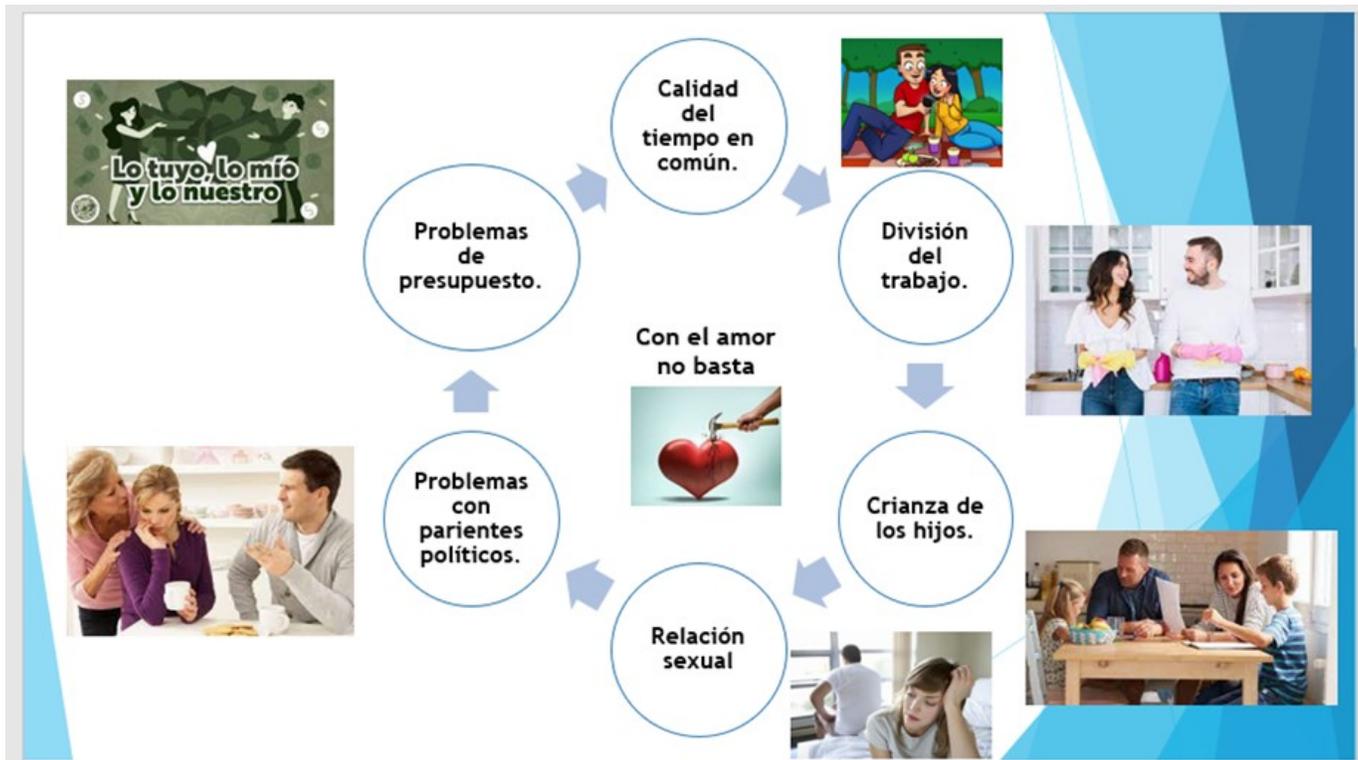
A medida que la reflexión avanza, Caribdis entiende que, a veces, el amor puede ser la fuerza que impulsa a mejorar, a ser mejores personas. Pero, en ocasiones, también puede ser una ilusión que oculta lo que realmente necesita atención: la comunicación, la sinceridad, el respeto por las diferencias. En su pensamiento, se da cuenta de que cuando las expectativas de amor idealizado no se cumplen, es fácil caer en la frustración y la tristeza, sin darse cuenta de que lo que hace que una relación funcione es la capacidad de los implicados para comprometerse a enfrentar juntos las dificultades, por lo que empieza a tener curiosidad en leer los problemas o

dificultades que se pueden presentar en la relación de pareja.

Problemas o dificultades que se pueden presentar en la relación de pareja

Vinculado a la conciliación o conflicto en pareja, Beck señala problemas específicos que se pueden presentar en una relación y que pueden manifestarse en desacuerdos que amenazan la relación de pareja como son: calidad de tiempo en común, división del trabajo, crianza de los hijos, relación sexual, problemas con parientes políticos, problemas de presupuesto (Ver figura 2).

Figura 2. Problemas o dificultades que se pueden presentar en la relación de pareja.



Elaboración propia.

Calidad del tiempo en común

Se refiere a que las parejas se quejan de que no tiene tiempo suficiente juntos, sin embargo, Beck afirma que el problema reside más en cómo pasan dicho tiempo. Por ejemplo, las discusiones pueden perjudicar la relación, sin embargo, lo más destructivo es no poner atención en complacerse el uno al otro en casa, comidas o convivios.

División del trabajo

Se refiere a los conflictos de quién debe atender que obligaciones en la familia, el rol a desempeñar en específico y de responsabilidad para cada integrante de la pareja. Sin embargo,

las parejas pueden perder su punto de vista de los objetivos establecidos y pueden no llevarse a cabo al valorar las aportaciones de cada uno.

Crianza de los hijos

Son las actitudes que guían a las personas en la crianza de los hijos, son aprendidas por la manera en que fueron tratadas cuando fueron hijos. Algunas personas siguen el ejemplo de sus padres y otros no están de acuerdo en seguir dicha crianza.

Relación sexual

Se refiere a la expectativa de la actividad sexual a través del mensaje simbólico se interpretará como una pérdida de intimidad o amor, esto puede contribuir a la ansiedad, desilusión o enojo, por ejemplo, una esposa puede tener la creencia de no estar complaciendo a su esposo al no querer tener relaciones sexuales con frecuencia como él desea y que puede ser inadecuada. El esposo, puede preocuparse al no tener relaciones sexuales y pensar que su capacidad sexual está disminuida y su pareja puede menospreciar su virilidad, por lo tanto, lo puede llevar a una disfunción sexual.

Problemas del presupuesto

El presupuesto en la familia es la raíz del interés en ambos que representa su estabilidad financiera, por lo tanto, se espera la cooperación en la pareja. La pareja necesita admitir en que utiliza el dinero para no limitar-

se de manera mutua, desafiarse o emplear castigos.

Problemas con parientes políticos

Se refiere al interés emocional de un miembro de la pareja por su familia de origen, y la pareja puede sentirse ofendido por la atención que se le presta a los padres o familiares del otro integrante de pareja. Por ejemplo, tu cónyuge insiste en ir todos los domingos con sus padres y nunca preguntar si quiere asistir y llegar al punto de ignorar la opinión y si se opone a dicha petición se puede provocar el enojo.

En voz baja, Caribdis se dice a sí misma:

"He pensado tanto en el amor como un todo mágico... pero, tal vez, el amor real es el que se construye paso a paso, el que se cuida con paciencia, el que se prueba en las adversidades. No se trata de una chispa instantánea, sino de una llama que se alimenta cada día."

Por un instante, se siente triste, pero también aliviada. Caribdis ahora sabe que las relaciones no son perfectas, que no siempre estarán llenas de emoción, pero que eso no las hace menos valiosas. El amor no basta, pero sí es la base sobre la que se pueden construir muchas cosas, si se tiene la madurez para entenderlo y la valentía para cuidarlo.

Finalmente, Caribdis se deja llevar por el viento de sus pensamientos. "Es cierto, el amor no basta... pero con el compromiso, la honestidad y el respeto mutuo, podemos encontrar algo mucho más grande que solo un

sentimiento: podemos encontrar una razón para seguir caminando juntos, día tras día." Y a propósito de los pensamientos de Caribdis, inicia a leer como el poder del pensamiento negativo se puede presentar en la relación de pareja.

El poder del pensamiento negativo en la relación de pareja

Beck argumenta que existen trampas mentales capaces de complicar las relaciones de pareja. Estas deformaciones ocurren de manera automática y pueden suceder en un corto tiempo. Las parejas pueden ser víctimas de las siguientes:

Visión restringida

Las personas ven sólo que se adapta a su actitud o estado mental e ignoran lo demás. Por ejemplo, se aferran a un único detalle como base para la interpretación total de un hecho y se minimizan otros detalles importantes. Por ejemplo, una pareja decide celebrar su aniversario de casamiento. Durante el viaje mantenían una conversación agradable hasta que surge un desacuerdo referente a que ruta tomar. Dicho desacuerdo, provocó disputa en las acusaciones de incompetencia y autoritarismo por otro.

Abstracción selectiva

Se relaciona con la visión restringida está la toma de una declaración o un hecho fuera de contexto, para llegar a una interpretación errónea. Por ejemplo, una esposa relata a los

amigos, la experiencia vivida en el hospital para el nacimiento de su hijo. Contó un divertido momento en el cual todo parecía salir mal y el esposo no comprendió el sentido de la anécdota y llegó a un resentimiento injustificado hacia su mujer.

Deducción arbitraria

Con base a la deducción arbitraria se puede describir como el prejuicio de una persona y que puede ser tan enérgico que se forma una impresión negativa, a pesar de no haber un sustento alguno para justificarlo; en este caso un ejemplo sería que la esposa piensa que está cantando su esposo para fastidiarla cuando en realidad está contento.

Sobregeneralización

Otro pensamiento irracional es la sobregeneralización, es decir, hay una tendencia a pensar que si algo nos ha ocurrido una vez, muchas veces más van a ocurrir, por ejemplo, "desde que mi pareja omitió una ocasión ya no existe la confianza entre nosotros" y por una ocasión que pasó esa situación ya estoy sobregeneralizando que los demás me van a mentir o también cuando se cometió en una relación de pareja una infidelidad se puede generalizar que si tengo una nueva relación puedo pensar que "me van a volver a engañar".

Pensamiento polarizado

El pensamiento que dice todo o nada, es decir, se fragmenta la percepción en dos vertientes positivas o negativas aquí un ejemplo,

“mi esposo procura atender más a mis suegros que a mí”

Extremismo

Es la tendencia a exagerar las cualidades de la otra persona ya sean buenas o malas y con frecuencia relacionado con los miedos ocultos que conducen al enojo. Un esposo, por ejemplo, estaba triste porque su esposa le había mentado y tuvo el pensamiento “Ahora no puedo confiar en ella nunca más” y presentó una crisis de ansiedad.

Explicaciones prejuiciosas

Son las atribuciones negativas, encontrar una explicación desfavorable a lo que hace el cónyuge. Por ejemplo, una esposa reprocha a su esposo cuando se olvida de atender un detalle y atribuye esa falta de atención. Un esposo desdichado culpa a su mujer de las dificultades matrimoniales atribuyendo una profunda imperfección de su personalidad. “Todo se debe a su descuido” piensa ella. “Es a causa de los defectos de su carácter” piensa él.

Rotulación negativa

Este proceso se origina con base a atribuciones prejuiciosas. Por ejemplo, que la esposa asigne el rótulo negativo a su esposo como “irresponsable” o “bruto”.

Personalización

Creencia por costumbre que las acciones de los demás están dirigidas a ellas. Por ejemplo, un hombre disgustado cuando su

mujer regresaba de su trabajo más temprano que él, eso significaba que trataba de exhibirlo, demostrando que ella se dedicaba más al cuidado de los niños que él.

Adivinación del pensamiento

La convicción de que uno puede adivinar lo que el otro cónyuge piensa. Por ejemplo, “mi mujer debería saber que no me agradan los mariscos”.

Razonamiento subjetivo

Por último, la convicción de que, desde que uno siente fuertemente una emoción y debe justificarse y alguien más es responsable de ella. Por ejemplo, “Si me siento ansioso es porque mi pareja ha sido desconsiderada conmigo”.

Terapia cognitiva de pareja

Una parte fundamental de aplicación de la terapia cognitiva de pareja es que se propone una estructura de sesión de psicoterapia que tiene como finalidad la identificación de pensamientos automáticos, distorsiones cognitivas o pensamientos irracionales y ¿cómo se van a detectar?, en este caso se detectan los pensamientos irracionales por medio de estas preguntas, cómo “cuando alguien está atravesando una situación difícil o emocional, es útil hacer cuestionamientos que inviten a la reflexión y que permitan a la persona explorar sus pensamientos y sentimientos más profundamente. Por ejemplo, podrías plantear: “¿Qué te parece injusto de lo que está pasando?”,

"¿A qué te refieres con eso?", o "¿Te observo el ceño fruncido, hay algo que te está molestando?".

También podrías invitar a la persona a explicar mejor lo que siente, preguntando "¿Podrías explicarlo con más detalle?" o "¿Qué es lo que realmente piensas de este momento difícil que mencionas?". Usar la imaginación también puede ser útil: "Si imaginas esta escena, ¿cuál es tu opinión sobre lo que ocurrió?". Y a medida que la persona reflexiona sobre el evento, podrías preguntar: "Ahora que recuerdas este momento, ¿qué piensas sobre él? ¿Cómo se relaciona con lo que sientes en este instante?"

Dentro de la terapia cognitiva de pareja también se presentan como intervenciones tareas específicas o métodos para disipar el enojo en tu pareja por ejemplo, aclarar el problema sí solamente se responden a las demandas de tu cónyuge y no hay solución a la situación, por lo tanto, se enfoca en solucionar el problema y se dirigen las energías al encontrar una salida en lugar de enfrentar, sí se distrae la atención en la pareja cambiar de tema y retomarlo en otra ocasión ya que hay parejas que luego cuando tienen un conflicto, en cierta manera quieren resolver el conflicto en ese momento o hay miembros de la pareja que no quieren, o evaden el tema.

Es importante aclarar los conflictos para que no se dé esta tensión de enojo o de frustración en la pareja y para ello se programan sesiones de desahogo con la finalidad de que la pareja no esté constantemente con este

enojo y con esta tensión, es por ello como recomendación se tengan tiempos estipulados en la pareja para poder hablar de ello y posteriormente seguir con otras actividades que les van a ayudar a fortalecer su relación de pareja.

Otra forma sería cuando hay enojo en la habitación de la casa se propone que uno de ellos abandone y hablarlo posterior para resolverlo y regresar con mayor tranquilidad o por ejemplo, si usted puede elegir si viaja con su pareja y están en una discusión es recomendable que uno de ustedes detenga la conversación o cambie la dirección de hablar de otra temática, porque muchas de las parejas al tener un conflicto y van manejando provoca un accidente automovilístico, el cambiar el contexto o realizar otras actividades ayuda a mejorar la disminución del enojo.

Como última recomendación es referente a ¿Qué evadir en las reuniones de resolución de conflictos?, por ejemplo, llegar a un trato de manifestar las inconformidades de manera sutil y con tacto con la finalidad de que sea algo benéfico el externas los pensamientos y emociones que generan malestar, por ejemplo, mencionar "lo que realizaste ayer en la noche con mis amigos me entristeció mucho" en vez de "eres una decepción como pareja" que ahí es donde viene el rótulo negativo y genera tensión en la pareja debido a que ya se rotuló y está generando también que el cónyuge se enoje.

Por otro lado, trata de no ofender a tu cónyuge y no abordar temas muy sensibles para

ambos, por ejemplo, si tu pareja está vulnerable en cuanto a su aspecto físico o hablar de malas conductas del pasado en su relación de pareja, como recomendación se puede dialogar de estos temas solo con la finalidad de ayudar a mejorar conductas o ver la manera en cómo sentirse ambos mejor en la relación que están construyendo.

Construyendo una concepción del amor en la relación de pareja

Caribdis, seguía reflexionando sobre la idea del amor, como si esperara que fuera la solución a todos los problemas.

Ella no tenía una pareja con quien compartir esos sentimientos, pero su mente seguía atrapada en la noción de que el amor sería suficiente para llenar ese vacío. Para ello Caribdis se acerca a sus benefactores los cuales comenzaron a conversar, sabiendo que debían ofrecerle una perspectiva diferente.

— Caribdis, he notado que sigues pensando que el amor es lo único que hace falta para estar bien —dijeron sus benefactores con voz suave, pero firme—. Pero con el amor no basta.

Caribdis los miró, sorprendida por la afirmación.

— ¿Qué quieres decir con eso? —preguntó, sin comprender completamente.

Sus benefactores dieron un paso hacia ella, con una mirada serena pero profunda.

— El amor, por sí solo, no es suficiente para mantener una relación o incluso para sentirte

plena. No es solo un sentimiento que surge espontáneamente y que, de alguna manera, lo cura todo —respondieron sus benefactores—. El amor necesita ser acompañado de otras cosas. Como el respeto, la comunicación, la confianza, la paciencia... todo ello es vital en la relación de pareja.

Caribdis frunció el ceño, pensativa.

— Pero, si realmente amas a alguien, ¿no debería ser suficiente? —preguntó, aún con dudas en su voz.

Sus benefactores suspiraron, sabiendo que esta era una idea común que mucha gente tenía.

— Eso es lo que muchos creen, pero es un mito. El amor no es una solución mágica. Puede ser el inicio, pero no lo es todo. Si no tienes respeto mutuo, por ejemplo, el amor puede volverse posesivo o dañino. Sin confianza, el amor se convierte en desconfianza y provocar inseguridades y celos. Si no sabes cómo comunicarte, incluso el amor más profundo puede desmoronarse.

Caribdis reflexionó sobre esas palabras, mirando al suelo mientras procesaba la información. Finalmente, levantó la cabeza, mirándolos con una nueva comprensión.

— Entonces, ¿qué se supone que debo hacer? —preguntó, con una mezcla de incertidumbre y curiosidad.

—Respondieron sus benefactores. Trabaja en ti misma, en tus propios valores, en ser una tlacuachita feliz contigo misma. Solo cuando tienes una relación sana contigo misma, puedes construir relaciones verdaderas

con los demás.

Caribdis asintió lentamente, finalmente entendiendo lo que sus benefactores querían decirle.

— Nunca lo había visto de esa manera. Siempre pensé que el amor era la solución, la respuesta a todo —dijo, reflexionando sobre sus propios pensamientos previos.

Sus benefactores sonrieron levemente, reconociendo el cambio en su mirada.

— El amor es importante, por supuesto. Pero es solo una parte del rompecabezas en una relación de pareja. Lo que realmente hace que una relación funcione es todo lo que se construye alrededor de él. Sin eso, el amor, aunque profundo, se queda corto.

Ante ello Caribdis reflexionó. Al final, es el equilibrio y la madurez lo que permite que el amor se mantenga, y eso se construye dentro de uno mismo primero. Solo cuando se comprende esto, se puede ofrecer y recibir amor de manera sana.

Una vez que Caribdis había conversado y reflexionado con sus benefactores, otro día se encontraba sentada sola, reflexionando profundamente sobre el instrumento que acababa de estudiar. Lo había leído una y otra vez, y a medida que lo hacía, una sensación de incomodidad crecía en su interior. El concepto de medir el amor, de cuantificar lo que parecía ser tan intangible, le resultaba extraño, por lo tanto, lo volvió a leer.

Questionarios como guía para evaluar la relación de pareja

Referente a las contribuciones expuestas

en el desarrollo científico y tecnológico actual en las ciencias del comportamiento, una forma en que contribuye este libro a la psicología y a la sociedad es en el diagnóstico matrimonial, con el que se obtiene un perfil cognitivo de la pareja con el uso de instrumentos que ayudan en la prevención o predicción de conductas.

En este sentido, se muestra una encuesta (Anexo 1) que mide los elementos que pueden ser un problema en la relación de pareja. Las respuestas se dan de forma personal para obtener puntuaciones, y se puede indicar si la situación que se presenta como afirmación también constituye un conflicto en la relación. La calificación e interpretación se realiza mediante la sumatoria por dimensiones, por ejemplo, si obtienes una mayor puntuación o frecuencia implica un problema en la relación de pareja si la puntuación es baja en dicha dimensión significa que no existe problema en dicha área de pareja (**Ver Anexo 1**).

Un segundo instrumento mide las expresiones de amor por frecuencia adaptadas a diferentes modos de relación de pareja según el caso (matrimonio, noviazgo, entre otros), y la forma de aplicación puede ser individual o en pareja. Dicho instrumento se interpreta en función del puntaje obtenido, una mayor puntuación de frecuencia significa que hay alta expresión de amor en la dimensión señalada, por el contrario, una puntuación baja implica la correspondiente expresión en el ámbito de la pareja (**Ver Anexo 2**).

Anexo 1. Problemas en la relación. Beck (1988)

En la columna de la izquierda, califique los siguientes puntos de acuerdo con sus frecuencias:

- (0) no ocurre (1) raramente (2) algunas veces
 (3) con frecuencia (4) siempre

En la columna de la derecha, controle si considera ese punto un problema.

Toma de decisiones

Cuando tenemos que discutir un problema o tomar una decisión:

Esto es un problema

- | | |
|--|-------|
| _____1) No estamos de acuerdo. | _____ |
| _____2) Mi pareja se enoja. | _____ |
| _____3) Yo me enojo. | _____ |
| _____4) Yo cedo. | _____ |
| _____5) Mi cónyuge cede | _____ |
| _____6) No respetamos. | _____ |
| _____7) Yo tomo las decisiones | _____ |
| _____8) Mi cónyuge toma las decisiones. | _____ |
| _____9) Evitamos tomar decisiones. | _____ |
| _____10) Me siento ofendido. | _____ |
| _____11) Mi cónyuge se siente ofendido. | _____ |
| _____12) Discutimos sobre cosas triviales. | _____ |

Finanzas

Esto es un problema

- | | |
|--|-------|
| _____1) Mi cónyuge gasta en exceso. | _____ |
| _____2) Mi cónyuge no quiere gastar. | _____ |
| _____3) Mi cónyuge regatea mis gastos. | _____ |
| _____4) No tenemos plan alguno acerca de los gastos mensuales. _____ | _____ |
| _____5) No tenemos acuerdo acerca de ahorros. | _____ |
| _____6) No entendemos en que se va el dinero. | _____ |
| _____7) Mi cónyuge encubre las deudas o en qué se gasta el dinero. _____ | _____ |
| _____8) No tenemos acuerdo a cerca de fijar prioridades | _____ |
| _____9) No tenemos responsabilidad para los gastos. | _____ |

Relaciones Sexuales

Esto es un problema

- _____ 1) Mi cónyuge tiene más interés en el sexo que yo. _____
- _____ 2) Mi cónyuge tiene menos interés en el sexo que yo. _____
- _____ 3) Me resulta difícil hablar de con mi cónyuge sobre sexo. _____
- _____ 4) Nuestra relación sexual no es satisfactoria. _____
- _____ 5) Soy renuente a portarme afectuosamente porque mi cónyuge se pone demasiado amoroso. _____
- _____ 6) Diferimos acerca de la clase de sexo que cada uno prefiere. _____
- _____ 7) Mi cónyuge hace uso del sexo para controlarme o castigarme. _____
- _____ 8) Mi cónyuge se interesa demasiado en el sexo. _____
- _____ 9) Mi cónyuge no es sensible a mis deseos sexuales. _____
- _____ 10) No estamos de acuerdo sobre el control de natalidad. _____

Recreación y actividades en horas libres

Esto es un problema

- _____ 1) No pasamos tanto tiempo libre juntos como quisiéramos. _____
- _____ 2) Mi pareja emplea demasiado tiempo en su propia actividad de horas libres. _____
- _____ 3) Mi pareja no tiene tiempo o energía para actividades en horas libres. _____
- _____ 4) Mi pareja no puede disfrutar conmigo de la diversión. _____
- _____ 5) Me siento forzado a hacer cosas que prefiero no hacer. _____
- _____ 6) No nos gustan las mismas actividades. _____
- _____ 7) Mi pareja no tiene suficientes "hobbies" o intereses recreativos. _____
- _____ 8) No hay equilibrio entre el tiempo recreativo que pasamos juntos o separados. _____
- _____ 9) Mi pareja no tiene equilibrio entre trabajo y recreación. _____
- _____ 10) Tenemos diferentes ideas acerca de lo que constituye diversión. _____

Anexo 2. Expresiones de amor. Beck (1988)

Lee cada pregunta. Determine con qué frecuencia podría contestar Sí a cada una y anote el número correspondiente en el espacio previsto:

- | | | |
|--------------|------------------|-------------------|
| (0) nunca | (1) rara vez | (2) algunas veces |
| (3) a menudo | (4) casi siempre | (5) siempre |

Si una pregunta particular no interesa, omítala y pase a la siguiente.

Sentimientos de cariño

- ___ 1) ¿Tiene una sensación de bienestar cuando se ve a su cónyuge o piensa en él (ella)?
- ___ 2) ¿Tiene sentimientos tiernos cuando están juntos?
- ___ 3) ¿Extraña a su pareja cuando están separados?

Expresiones de afecto

- ___ 1) ¿Usa palabras cariñosas con su cónyuge?
- ___ 2) ¿Expresa afecto en su tono de voz?
- ___ 3) ¿Demuestra afecto a través del contacto físico: tocar, tomar las manos, etcétera?

Solicitud

- ___ 1) ¿Le preocupa de su cónyuge
- (a) el bienestar?
 - (b) el placer?
 - (c) el dolor?
- ___ 2) ¿Trata de demostrar su interés por su cónyuge?
- ___ 3) ¿Evita decir o hacer cosas que pueden herir a su cónyuge?

Aceptación y tolerancia

- ___ 1) ¿Acepta diferencias de opinión, gustos y estilo?
- ___ 2) ¿Acepta a su cónyuge en su totalidad como alguien que tiene puntos débiles y puntos fuertes?
- ___ 3) ¿Evita establecer en juez o castigar a su cónyuge por sus errores?

Empatía y sensibilidad

- ___ 1) Cuando su cónyuge se siente abatido ¿Cree usted que puede compartir algo de sus sentimientos?
- ___ 2) ¿Es capaz de percibir que su pareja se siente mal sin que se lo digan?
- ___ 3) ¿Es usted capaz de determinar y respetar los lados sensibles de su cónyuge?

Entendimiento

- ___ 1) ¿Cree usted poder emprender por qué su cónyuge está preocupado(a)?
- ___ 2) ¿Puede usted ver las cosas con la visión de su cónyuge aun sí están en desacuerdo?
- ___ 3) ¿Puede darse cuenta por qué está disgustado(a) su cónyuge cuando se queja?

Compañerismo

- ___ 1) ¿Disfruta usted cuando realiza actividades emocionantes con su cónyuge?
- ___ 2) ¿Le gusta la compañía de su cónyuge en las actividades rutinarias?
- ___ 3) ¿Le gusta que su cónyuge este simplemente cerca cuando usted no hace nada en particular?

Intimidad

- ___ 1) ¿Comparte sus pensamientos y deseos íntimos?
- ___ 2) ¿Se siente libre de contarle a su cónyuge cosas que no diría a ningún otro?
- ___ 3) ¿Le gusta que su cónyuge confié en usted?

Amistad

- ___ 1) ¿Se interesa usted en su cónyuge como persona?
- ___ 2) ¿Le gusta saber qué piensa su cónyuge o cómo le van las cosas?
- ___ 3) ¿Le gusta pedir una opinión a su cónyuge sobre los problemas que le corresponden a usted?

Complacer

- ___ 1) ¿Trata usted de pensar en cosas que podrían hacer los dos y que harían feliz a su cónyuge?
- ___ 2) ¿Trata de hacerse más atractivo(a)?
- ___ 3) ¿Dice o hace cosas que complazcan a su cónyuge?

Apoyo

- ___ 1) ¿Trata de alentar a su cónyuge cuando está desanimado?
- ___ 2) ¿Trata de prestar ayuda cuando su cónyuge esta agobiado?
- ___ 3) ¿Anima a su cónyuge cuando él o ella desea meterse en una nueva empresa?

Contacto estrecho

- ___1) ¿Se siente emocionalmente cerca de su cónyuge?
- ___2) ¿Siente un contacto estrecho con su pareja, aun cuando están separados?
- ___3) ¿Le gusta estar físicamente cerca de su cónyuge?

- “Un instrumento que mide problemas en la relación y expresiones de amor”- Pensó Caribdis para sí misma, mientras observaba el papel en sus manos. Según este instrumento, la forma en que las parejas demuestran su amor podía ser evaluada a través de un puntaje. Una alta frecuencia significaba una mayor expresión de amor, mientras que una baja frecuencia indicaba lo contrario.

Pero ¿realmente el amor podía ser medido de esa forma? ¿Podía algo tan complejo como los sentimientos humanos ser reducido a simples números y porcentajes?

— “¿Es esto lo que significa el amor hoy en día?” — se preguntó Caribdis, con curiosidad. Cuando pensaba en las relaciones que había observado a través de sus benefactores, lo que realmente destacaba no eran los gestos cuantificables, sino las pequeñas cosas: una mirada compartida, una sonrisa cómplice, un abrazo silencioso que decía más que mil palabras. Estas cosas no podían ser reflejadas en un puntaje.

Caribdis se recostó contra la base del árbol, pensativa. Quizás este instrumento solo es una forma de intentar entender algo que, en su esencia, es tan personal y único que no puede ser medido de forma objetiva.

El amor no era algo estático. Cambiaba con el tiempo, con las circunstancias, con el crecimiento personal de cada individuo. Una alta puntuación de amor en una pareja podía indicar que había una buena frecuencia de gestos amorosos, pero ¿realmente significaba que

esa relación era más fuerte o sana que otras? ¿O era simplemente una cuestión de cómo se expresaban esos sentimientos?

— “¿De verdad importa la frecuencia?” — se preguntó, dejando escapar un suspiro. Tal vez lo más importante no era cuántas veces se expresaba el amor, sino la calidad de esas expresiones. Las grandes manifestaciones de afecto podían ser sorprendentes, pero las pequeñas y cotidianas, esas que no requerían nada más que una conexión genuina, eran las que realmente construían el amor.

Caribdis sonrió para sí misma, mientras entendía que el amor no podía ser reducido a una fórmula o un conjunto de reglas. No solo se trataba de una ecuación matemática, sino de algo que fluía de manera natural, sin restricciones, sin límites. Un amor verdadero no necesitaba ser medido; se sentía, se vivía y, sobre todo, se entendía a través de la conexión profunda que compartía con el otro.

Ya era noche y Caribdis regresó a buscar a sus benefactores para compartir su reflexión donde argumentaba lo siguiente “medir el amor puede parecer un intento de comprender lo que, por su naturaleza, es intocable y cambiante. Sin embargo, el verdadero significado del amor no solo está en la frecuencia de las expresiones, sino en la calidad de esas expresiones y en la conexión emocional que se construye a lo largo del tiempo”.

Referencias.

Beck, A. (1988). *Con el amor no basta. Cómo superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de la pareja*. Paidós.

Autores:

Oscar Orlando García Cruz

Universidad Autónoma de Tamaulipas

Facultad de Derecho y Ciencias Sociales

Miembro del grupo disciplinar (UAT-GD-201) Psicología en Contextos Diversos GD

oscar.cruz@uat.edu.mx

Camila Valeria Montalvo Jiménez

Universidad Autónoma de Tamaulipas

Facultad de Derecho y Ciencias Sociales

Estudiante de Licenciatura en Psicología

a2203320527@alumnos.uat.edu.mx

